

今年梅雨入りがとてもはやく、長くなりそうですね。
 湿度・温度ともに高くなり、天気も変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。
 また身体だけでなく、食べ物にも気を付けたい時期です。衛生面に注意して、健康な毎日をおくれるように、
 規則正しい生活と基本の手洗いを続けていきましょう♪

もく保育園看護部 担当 深水



梅雨時期の注意点

6月4日は虫歯予防デー

この日から一週間を歯と口の健康習慣といいます。歯に関心を持ついい機会なので、お家でもお子様の歯の仕上げ磨きをお願いします。
 食べたら磨く♪を合言葉にご協力を宜しくお願いいたします。

* ○虫歯を予防4つのポイント○ *

- * 1、食べたら磨く習慣を！ *
- * 2、規則正しい生活習慣 *
- * 3、栄養バランスのよい食事 *
- * 4、定期的に歯科検診 *

梅雨の時期から気を付けたいのが、熱中症です。
 この時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分なのも、熱中症を引き起こす原因の一つです。
 特に、梅雨の晴れ間や梅雨明け時期は要注意です。こまめな水分補給で、熱中症を予防していきましょう。

食中毒に注意！！

食品や水・食器・手指・便などから感染します。

気温の高くなる梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期です。

主な食中毒の種類

- ・O-157 (病原性大腸菌の一種)
- ・腸炎ビブリオ
- ・サルモネラ菌
- ・カンピロバクター菌
- ・ポツリヌス菌

溶連菌感染症とRSウイルスに注意！！

溶連菌感染症やRSウイルスが増えています。症状は、それぞれ右図を参考にしてください。早い受診や治療で、子どもたちの回復につながります。

看護師付き添い受診や病児保育室も、気軽にご利用下さい♪

溶連菌感染症



イチゴ舌



体幹・手足に痒みのある発疹

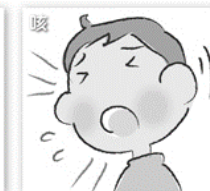


発熱・嘔吐のどの痛み

RSウイルス



鼻汁



咳



発熱